

### چه وقت باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر علامتهای زیر وجود داشت کودک را حتماً به پزشک ببرید: تهوع، استفراغ، بی‌قراری شدید، سردرد شدید، تشنج، سفتی گردن، کاهش هوشیاری و مشکلات تنفسی.

### چه وقت از داروهای تب‌بر استفاده کنیم؟

اگر تب کودک با پاشویه کنترل نشد باید از داروهای تب‌بر استفاده کنید. بهتر است نحوه استفاده از داروهای تب‌بر را بدانید.

بهترین داروی تب‌بر استامینوفن است که باید با توجه به وزن کودک داده شود.

#### • قطره استامینوفن

قطره را به کودکان زیر یک سال بدهید. تعداد قطره باید دو برابر وزن کودک باشد مثلاً اگر کودک 6 کیلو باشد 12 قطره بدهید. اگر تب تکرار شد می‌توانید هر 4 تا 6 ساعت قطره بدهید.

#### • شربت استامینوفن

مقدار شربت را نصف وزن کودک بدهید. مثلاً: کودک 10 کیلو باشد 5 سی‌سی بدهید.

#### • شیاف استامینوفن

20 میلی‌گرم برای هر کیلو وزن کودک استفاده کنید. مثلاً: برای کودک 6 کیلویی یک شیاف 125 میلی‌گرمی استفاده شود. بهتر است در کودکانی که اسهال دارند استفاده نکنید.

پزشکان معتقدند قبل از شروع پاشویه، برای کنترل تب، اول استامینوفن داده شود و بعد از نیم ساعت پاشویه شروع شود.

### راه دیگری برای پایین آوردن تب وجود دارد؟

کودک را داخل وان آب قرار دهید و تمام بدن کودک را بشویید.

برای پایین آوردن تب در هنگام پاشویه و حمام دادن اول از آب گرم شروع کنید و کم‌کم آب سرد اضافه کنید تا درجه حرارت آب به 37 درجه سانتی‌گراد برسد و کودک به دمای جدید عادت کند. به طور کلی برای پایین آوردن تب، دمای آب باید یک درجه پایین‌تر از دمای بدن کودک باشد.

هرگز کودک را با آب سرد پاشویه ندهید یا در آب سرد قرار ندهید چون باعث لرز کودک می‌شود.

#### توجه

به مدت 15 تا 20 دقیقه کودک را به طور مستقیم در وان آب ولرم قرار دهید. درحالی‌که آب را به آرامی سردتر می‌کنید از یک پارچه که با آب ولرم خیس شده به پشت کودک بکشید تا تب کودک پایین بیاید.

این پمفلت کمک میکند تا اطلاعاتی را در مورد تب و کنترل آن در کودکان به دست آورید.

### علت تب چیست؟

تب یک بیماری نیست بلکه یک علامت است که نشان می‌دهد عفونت در بدن وجود دارد.

### هنگام تب فرزندم چه کاری انجام دهم؟

وقتی کودک تب کرد دست و پاتونو گم نکنید و به فکر مراقبت از او باشید. اولین کار اینکه بلافاصله لباس کودک را کم کنید. این کار باعث می‌شود پوست بدن خنک شود و تب کودک پایین بیاید. اگر پایین نیامد. پارچه تمیزی را با آب ولرم خیس کنید. روی شکم و روی کشاله ران و زیر بغلهای کودک بکشید بعد پارچه را برداشته و دوباره با آب ولرم خیس کنید. این کار را تا زمانی انجام دهید که تب کودک پایین بیاید.



تصویر 1: محللهایی که پارچه خیس ولرم گذاشته می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
مرکز آموزشی و درمانی کودکان تبریز



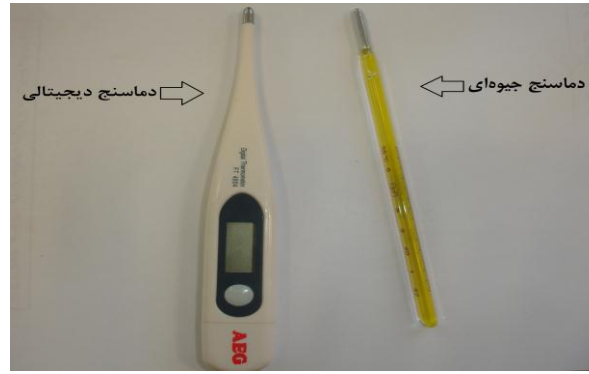
## چگونه تب کودک را کنترل کنیم



آموزش سلامت

تاریخ تهیه: 95/11

برای کنترل تب کودک باید دماسنج تهیه کنید و با روش استفاده و خواندن آن آشنایی کامل داشته باشید. دماسنج- های دیجیتالی برای استفاده در منزل مناسب هستند.



تصویر 2: دماسنج جیوه‌ای و دیجیتالی



تصویر 3: نحوه قراردادن دماسنج در زیر بغل

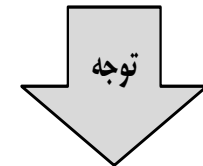
" این پمفلت تنها به عنوان راهنما بوده و به هیچ وجه جایگزین توصیه‌های پزشک معالج کودک شما نمی باشد."  
اگر شما توصیه‌ها یا اطلاعات بیشتری نیاز دارید لطفاً با شماره تلفن 35262250 - داخلی 260 تماس بگیرید.

همیشه والدین نگران هستند که نکند بعد از تب کودکشان تشنج بکند. خوب است که برای حل مشکل کودکان نگران هستید اما باید راه درست را انتخاب و انجام دهید تا اتفاق بدتری نیفتد.

بعد از خارج کردن کودک از وان حمام و یا پاشویه بدن کودک را با حوله خشک کنید و روی تشک خشک بگذارید و لباس سبک و راحت بپوشانید.

هرگز از الکل برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید.

اگر تب پایین نیامد 30 دقیقه بعد پاشویه و وان حمام را دوباره انجام دهید. پاشویه و وان حمام تا زمانی که سطح پوست کودک گرم است یا کودک احساس سردی کند ادامه می‌یابد.



برای کنترل تب کودک

مایعات بیشتری به او بدهید.

مایعات باعث کاهش تب می‌شوند.